34968/A

MAILLARD

66857

AVIS

AUX

BUVEURS D'EAUX

MINÉRALES.

Affligés de maux de Nerfs,

PRÉCÉDÉ

DE L'ELOGE DE SPA,

ET

DE SES AVANTAGES.

Savaberis, si volueris.

A LIEGE & à SPA,

De l'Imprimerie de BOLLEN, Fils,

M. DCC. LXXVI.

WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

AVERTISSEMENT.

L'Anonyme, Auteur de cette Brochure, n'a pas prétendu donner aux Médecins des préceptes ſur leur art ; il a eſſayé des avis aux perſonnes qui ne ſont pas dans l'uſage de lire des traités de Médecine. Si quelques-uns des Lecteurs en profitent, il ſera récompenſé d'un travail où il n'attache d'autre mérite que celui d'avoir préſenté ſur la Phyſiologie & l'Hygienne, *quelques no-*

tions générales, dégagées de l'appareil ſcientifique qui ordinairement les accompagne.

Les avis de l'Auteur auroient pu être beaucoup plus étendus ; mais il a cru devoir les ménager.... Trop exiger, dans la Médecine comme dans la Morale, c'eſt quelquefois le moyen de rebuter ceux auxquels on s'adreſſe.

AVIS

AUX

BUVEURS D'EAUX

MINÉRALES.

LA réputation des Eaux de Spa eſt juſtifiée par les prodiges renaiſſants qui rendent à la vie tant d'Etres condamnés à la mort.

Les ſources vivifiantes qui ſortent des entrailles de cette terre privilégiée, répandent trop de bien-

faits pour n'en pas faire connoître les avantages. Les peuples de toutes les Contrées de l'Europe ſe rendent dans cet aſyle de la ſanté, pour y dépoſer le vice héréditaire ou acquis de leur conſtitution, & y recevoir une exiſtence nouvelle. L'heureuſe influence de ces Eaux ſeroit encore plus générale, ſi l'on ſe formoit une juſte idée des douceurs qu'on a droit de ſe promettre du ſéjour de Spa.

Pluſieurs perſonnes ſe laiſſent peut-être effrayer par le fantôme d'un peuple de malades dont la triſteſſe & la langueur ne peuvent qu'aggraver les maux qu'elles cherchent à guérir ; d'autres, ſubjuguées par l'habitude, ont peine à

ſe déterminer à quitter leurs foyers pour ſe tranſporter ſur une terre qu'elles croient diſgraciée de la nature. Elles n'apperçoivent l'agréable & l'utile que dans leur ſol & leur domeſticité. Toute contrée étrangere leur paroît habitée par des hommes brutes & incultes, ſans agrément dans le commerce, ſans délicateſſe dans le goût, ſans aménité dans les mœurs ; elles croiroient abréger leurs jours, en s'expoſant aux ennuis d'une ſociété monotone, triſte, accablante. Voilà les préjugés dont je cherche à diſſiper l'illuſion.

On ne peut conteſter que la qualité du ſol & le caractere de ceux qui l'habitent, ne contribuent à

donner de la vigueur au corps & de l'énergie à l'ame ; que tous les deux ſont dans une dépendance réciproque.

Le plus léger dérangement dans les reſſorts de l'un , jette l'autre dans la langueur & l'inertie.

Le ſéjour de Spa réunit tous les avantages qui peuvent entretenir leur harmonie.

L'air qu'on y reſpire , eſt ſalubre. On y voit tous les viſages reprendre le coloris de la ſanté ; on y apperçoit briller cet épanouiſſement de l'ame qui manifeſte ſa joie au-dehors. L'œil n'y eſt point choqué par e ſpectacle effrayant de ces vieilleſſes prématurées, de ces cadavres ambulants , que la mé-

lancolie & la malignité d'un air contagieux, a flétri dans leur printemps. A peine l'Etranger y eſt-il arrivé, qu'il partage les bienfaits que la nature ſe plaît à répandre dans ce climat. Pour dédommager l'humanité des maux qui l'affligent, le malade ſemble avoir oublié ſes ſouffrances. Devenu plus gai, plus ſenſible au commerce ſocial, il ne parle plus de ſes maux, que comme un navigateur parle des tempêtes qu'il a eſſuyées.

Les productions du ſol ſont autant d'aliments de ſanté : l'abondance n'y laiſſe rien à deſirer à la diverſité des goûts ; les tables ſont délicates, ſans être plus diſpendieuſes, & peut-être le ſont-elles moins

que dans les Villes capitales de l'Europe. Les aſſaiſonnements, quelquefois trop recherchés, réveillent les organes du goût le plus émouſſé ; mais le malade & le convaleſcent doivent redouter également les mets où la ſcience des cuiſiniers brillent avec le plus d'éclat : les raffinements de la cuiſine moderne ne s'accordent pas toujours avec le régime médical.

On auroit tort de regarder Spa comme un lieu où, relativement à la Société, les hommes ſe tiennent avec importance ſur la ligne que le rang ou les richeſſes leur ont tracée.

Spa eſt le centre de réunion, où les Princes & les Grands de toutes les nations déploient la magnifi-

cence des Cours, ſans y apporter la contrainte de l'étiquette. C'eſt là que les hommes de différentes claſſes, rapprochés les uns des autres par les mêmes beſoins, éprouvent ce ſentiment de fraternité, qui du mêlange de tous les peuples ne forme qu'une ſeule famille, dont les proſpérités & les diſgraces ſont communes. Affables & populaires, plus grands à meſure qu'ils deſcendent, les hommes d'un rang ſupérieur trouvent dans leur affabilité, le ſecret de jouir de tous les privileges attachés à leur rang, aſſurés d'être révérés comme des dieux par ceux que la fortune a mis dans la dépendance, lorſqu'ils ne veulent être que des hommes.

Les exemples des Grands ont toujours formé les mœurs publiques. Les habitants de Spa familiarisés avec de si nobles & de si beaux modeles, ne trouvent rien de pénible dans la complaisance & la soumission : accueillis des Grands, ils en font leurs Idoles; ils les respectent comme autant de bienfaicteurs qui viennent répandre leurs dons sur la Patrie. Les mœurs sont douces & faciles dans tous les pays où l'Etranger fait germer l'abondance; on cherche à plaire à ceux qui sont utiles, on se plie à leurs goûts, on adopte sans efforts leurs usages, une complaisance officieuse y devient une vertu nationale; & de cette politique intéressée dans

ſon origine, il ſe forme un caractere général de bienfaiſance & d'honnêteté, dont l'expérience flatte ſans jamais fatiguer.

Les perſonnes des différentes nations de l'Europe tranſportées à Spa, y dépoſent toutes les rivalités nationales, & ſemblent être tous enfants de la même Patrie. Elles y vivent comme au milieu de leur famille & de leurs concitoyens; & elles trouvent dans chaque individu un ami empreſſé à prévenir ou à ſoulager leurs beſoins.

Les plaiſirs, ſans être tumultueux, y ſont délicats & variés; ils ſe reproduiſent à chaque pas que l'on fait; c'eſt un tourbillon perpétuel, qui plaît & qui favoriſe cette

diſtraction ſi néceſſaire dans l'uſage des Eaux.

Les promenades publiques où l'on ſe cherche & ſe trouve, ſont entretenues avec ſoin & embellies par le goût. Les grandes routes ſemblent être autant de jardins délicieux, où l'on reſpire la ſanté & le parfum des fleurs; les points de vue qui ſe multiplient ſous les yeux, y ſont agreſtes, mais de toute beauté.

On ſe raſſemble pour ſe plaire, & non pour ſe livrer à la malignité de la critique. C'eſt dans Spa, que les femmes exercent particuliérement leur empire. Toujours décentes, elles y font régner une galanterie délicate, de pur agré-

ment, & qui tire ſa ſource des ſentiments du cœur & de l'eſprit. D'ailleurs l'intérêt de la ſanté ſeroit ſuffiſant pour conſerver aux mœurs, leur pureté & leur innocence. On ſait que tout ce qui ſouille l'ame, l'attriſte & précipite le corps dans la langueur.

Le Prince glorieuſement régnant, n'uſe de ſa ſupériorité, que pour faire le plus de bien : fatigué des hommages publics, il ne les reçoit que parce qu'ils ſont dictés par l'amour. L'affabilité de ſon ALTESSE CELSISSIME, n'eſt point une de ces vertus ſuperficielles, qui ne brillent que ſur le viſage ; c'eſt un ſentiment qui naît de la tendreſſe & de la bonté de ſon cœur.

Aſſurée de ne rien perdre en ſe montrant acceſſible & populaire, Elle ne craint point de ſe montrer de trop près; l'amour de ſon peuple lui répond de ſon reſpect: amie des Etrangers, puiſqu'Elle l'eſt de l'humanité, ſes tréſors ſont ouverts pour multiplier leurs agréments; les plus fortes dépenſes lui paroiſſent autant de devoirs, lorſqu'un d'entre eux paroît deſirer quelque embelliſſement. Le diſcernement de ce Prince bienfaiſant ſe manifeſte dans le choix qu'il fait des perſonnes deſtinées à avoir ſa confiance. Tous ceux qui, ſous ſon autorité, préſident au bon ordre de la police, ont peu d'abus à réformer, parce que leur ſageſſe fait les pré-

venir. Animés des ſentiments de leur Prince, ils en ont la vigilance & la ſollicitude pour aſſurer la tranquillité de l'Etranger, & pour multiplier les agréments dont Spa eſt ſuſceptible.

Les Officiers municipaux ſont animés de la même émulation; leur adminiſtration exacte & déſintéreſſée eſt une eſpece d'héritage que le Magiſtrat laiſſe à celui qui lui ſuccede. Economes ſans avarice du tréſor public, ils n'y puiſent que pour ſatisfaire le goût de l'Etranger : C'eſt le ſeul cas où l'on puiſſe le taxer de prodigalités.

Les malades qui ſont dans l'impuiſſance de participer aux amuſements publics, en ſont conſolés par l'empreſſement qu'on montre à les viſiter. Ils n'ont point à com-

battre l'ennui d'une vie isolée, ils n'ont à craindre que l'importunité des visites trop multipliées, que les personnes du rang le plus distingué se font un devoir de leur rendre. Ils ont encore, pour remplir le vuide du moment, la ressource des Bibliotheques; elles sont fournies des livres les plus rares en tout genre, & de ceux particuliérement dont la lecture n'intéresse que le cœur sans trop occuper l'esprit. (*)

Les

(*) BOLLEN Fils, Libraire Français & Anglais, Imprimeur privilégié de S. A. Monseigneur l'Evêque & Prince de Liege, pour l'impression de la Liste & des Cartes de visites que l'on a coutume de distribuer pendant la Saison des Eaux de Spa, offre ses services aux Seigneurs & Dames. On souscrit chez le même Libraire, pour la lecture des Livres français & anglais, de même que pour les Gazettes tant anglaises, qu'irlandaises & françaises, & les Journaux, qu'il reçoit régulièrement deux fois par semaine; à un prix très-modique.

Les richeſſes du ſol, les agréments de la ſociété, les délices de la vie ne peuvent que préparer le corps à rentrer dans l'exercice de ſes facultés; il lui faut des ſecours plus puiſſants pour réparer ſes pertes & extirper ſes vices : c'eſt dans la diſtribution de cette eſpece de bienfaits, que la nature a été magnifique & libérale envers les habitants de Spa, qui invitent les Etrangers à entrer dans le partage de ces richeſſes naturelles.

Les Fontaines minérales, quoique chargées des mêmes principes qui conſtituent leur eſſence & leur propriété, & dont chacune a ſa vertu prodiſtinctive, y ſont aſſez multipliées, pour convenir par leur

uſage, tant interne qu'externe, aux différents genres de maladie. Outre les Bains ſimples chauds & froids établis en Ville, il y en a à la Fontaine du Tonnelet, d'Eaux minérales, chauds & froids; on y donne encore ceux de vapeurs & les douches, &c. Tous ces ſecours, réunis dans un endroit comme Spa, préſentent des vues curatives à l'infini; bien adminiſtrés & dirigés avec économie, ils doivent avoir, & ils ont en effet, les plus grands ſuccès dans les cas les plus déſeſpérés.

Il y a chaque année dans la ſaiſon des Eaux, des Médecins étrangers & des Chymiſtes, qui viennent de toutes les Contrées de l'Europe; ſouvent ils accompagnent des mala-

des dont ils ont la confiance. Outre ces Médecins étrangers, il y en a de réſidents & de penſionnés, qui ont fait une étude particuliere de la qualité des Eaux. Leur liſte eſt ornée du nom de Mr. Limbourg, à qui ſes méditations profondes, ſoutenues par une expérience de plus de vingt ans, ont acquis une juſte célébrité. Il pourroit choiſir un plus vaſte théâtre; il a préféré celui où il pouvoit être le plus utile à l'humanité.

Spa eſt encore un des endroits de la terre, où la Pharmacie eſt exercée avec le plus de ſoin & le plus de propreté. Les Apothicaires ne ſont point retenus par la dépenſe pour ſe procurer les drogues de la premiere qualité, &c.

DANS cet Eloge de Spa que je viens de faire, je ne crains point d'être contredit : ſi cependant cela arrivoit, je m'en conſolerois à l'ombre d'une conſcience pure & nette, qui ne me reproche rien. La vérité conſerve toujours ſes droits ſacrés, ſur les cœurs délicats & honnêtes; & c'eſt avec ce plaiſir qu'on ſent, mais qu'on n'exprime jamais dans ſa force, que je lui rends les hommages qui lui ſont dus. Dans ce que j'ai à dire dans la ſuite de cette Brochure, je ne conſulterai encore que la vérité : les ſentiments de reconnoiſſance, d'humanité, & le deſir ſincere & déſintéreſſé d'être utile à mes ſemblables, affligés de maux de nerfs, m'en ont impoſé la néceſſité.

Je ne m'attache point aux détails ; ils deviendroient ennuyeux pour la plupart des Lecteurs; mais ceux qui voudront s'inſtruire plus particuliérement des phénomenes cruels, que préſentent les maux de nerfs, pourront les connoître dans les Ouvrages de Mrs. Tiſſot, Lorri, Whit, &c. qui ne leur laiſſeront rien à deſirer ſur cet objet.

Je n'ai point la prétention d'atteindre ces grands hommes; & quoique le champ ſoit des plus vaſtes, je ne trouverai rien à glaner après eux.

Je me renferme donc dans les bornes étroites que je me ſuis preſcrites, en travaillant pour les gens du monde qui ont recours aux

Eaux minérales. Je leur expoſe ſuccinctement les conditions requiſes pour en uſer avec la ſageſſe & la diſcrétion qui convient à leur état : je tâche de leur donner à cet effet, une idée ſimple de ce qui conſtitue la bonne ſanté ; quelques notions ſur l'économie animale, ſur la digeſtion, & ſur les moyens propres à guérir ou à ſoulager leurs maux.

Je ne fais qu'effleurer cette matiere immenſe ; on ne peut que généraliſer des points ſi importants. Je renvoie donc les malades à la ſagacité & aux lumieres des perſonnes de l'art, pour les gouverner dans les cas particuliers.

Je paſſe légérement ſur l'action

méchanique des Eaux minérales & de leurs effets, priſes intérieurement, ou appliquées extérieurement ſur le corps humain; la diſcuſſion ſur les principes qu'elles contiennent, ſeroit en pure perte; l'expérience & l'obſervation démontrent juſqu'à l'évidence, qu'elles guériſſent sûrement les maux de nerfs, lorſqu'ils ne dépendent pas d'autres maladies avec leſquelles ils ſont fort ſouvent compliqués, & qu'on ne commet aucun abus.

Je ferai mention de l'air, qui, ſuivant *Sendovius*, contient l'aliment ſecret de la vie; ſes qualités influent en raiſon de la force ou de la foibleſſe du corps humain.

Je finirai par la diete, qui eſt le

remede par excellence & le premier dans les maladies, tant pour la qualité que pour la quantité des aliments; mais il ne ſeroit pas poſſible d'entrer dans les détails de l'eſpece de diete qui conviendroit à chaque malade en particulier. Les maux de nerfs ſont une maladie ſi bizarre dans ſes phénomenes, (dont il n'eſt pas poſſible de rendre compte exactement,) qu'un aliment, qui ſemble être entiérement contraire, ſe digere bien par la plupart des malades, & que celui qu'on croit être aiſé & facile, ne ſe digere pas. On ne peut donc qu'établir des regles générales.

Les perſonnes deſſéchées ont beſoin d'une nourriture délayante &

un peu ſucculente ; celles au contraire, qui ſont ſpongieuſes, & auxquelles il faut retrancher une ſurabondance d'humeurs qui empâtent leurs viſceres, & qui rendent les reſſorts des ſolides preſque nuls, parce qu'ils ſont trop abreuvés, doivent faire uſage d'une nourriture ſeche, ſucculente, & capable d'abſorber & de donner de la force & de l'énergie aux nerfs. Dans l'un & l'autre cas, les malades doivent s'abſtenir de toutes eſpeces de graiſſes & d'huiles qui ſe ranciſſent dans un eſtomac foible, & ne s'attacher qu'aux aliments qui peuvent aiſément ſe diſſoudre dans l'eau.

Les pouvoirs de la médecine ſont limités ; ils ne s'étendent point

juſqu'à changer la conſtitution naturelle & particuliere de chaque individu ; mais ils peuvent conſerver, par des moyens différents, dans l'homme foible, comme dans l'homme le plus robuſte, cet équilibre des ſolides avec les fluides, qui conſtitue la vraie ſanté.

Tous les êtres de la nature ſont ſoumis à des loix générales, imprimées par l'Etre Suprême : elles forment dans le corps humain, cet aſſemblage merveilleux, d'où réſultent les différentes combinaiſons, & ces proportions ſi exactes dans leur diſtribution : cet accord ſubſiſte en ſanté ; il ſe dérange aiſément par des cauſes matérielles, & par des cauſes morales, &c.

Si l'homme pouvoit être assez sage pour proportionner les agents de sa conservation, & s'il pouvoit se précautionner contre les épidémies contagieuses, contre d'autres accidents qu'on ne sauroit prévoir; en observant le régime des choses les plus simples (*) que la nature fournit abondamment, il s'éteindroit sans s'appercevoir de sa destruction.

Mais il arrive à un certain âge que nos ressorts, par des excès, ou

(*) Les Gymnosophistes ne mangeoient rien qui eût vie, ou qui eût vieilli sous la terre: ils ne vivoient uniquement que de végétaux qui s'élevoient sur terre, & sur lesquels le soleil dardoit ses rayons; ils étoient si sains & ils vivoient si long-temps, qu'ennuyés de la vie, ils se donnoient la mort, & se brûloient tout vifs. Calanus donna ce spectacle à Alexandre.

par d'autres cauſes, ne ſont plus les mêmes ; que nous les agaçons par l'âcreté de nos mets ; que nous devrions les ſoulager en diminuant notre nourriture, & qu'enfin nous l'augmentons ordinairement. Il eſt évident alors que la réparation eſt au-deſſus de la perte ; que le corps en eſt ſurchargé ; que les humeurs s'accumulent, qu'elles ſe dépravent, qu'elles s'épaiſſiſſent, & qu'elles deviennent cauſe matérielle de nombre de maladies, & particuliérement de celles de langueur.

Je conclus donc que l'homme robuſte & l'homme foible peuvent jouir également d'une bonne ſanté : le robuſte diſſipera beaucoup, le foible très-peu ; il eſt aiſé de con-

cevoir que la réparation devra être meſurée & relative : ce qui ne ſeroit pas excès pour l'un, le deviendroit pour l'autre. L'homme, objet de la médecine, cet Etre fini, n'eſt que paſſager dans ce bas monde ; ſa premiere aurore s'annonce par des pleurs ; & lorſqu'il commence à naître, il commence à mourir.

Les chagrins, les peines, les violentes agitations de l'eſprit, les inquiétudes ſur les événements, les impatiences, ſes terreurs ſubites, la cupidité, l'avarice, les excès de travail, les maladies, ſont autant de germes & d'agents, qui le détruiſent & le conduiſent inſenſiblement au terme fatal, qu'une at-

tention ſur lui-même auroit pu reculer. Notre frêle, machine ébranlée ſans relâche par des ſecouſſes internes & externes, exige une vigilance continuelle pour entretenir ſon harmonie & ſes reſſorts; la conſervation de l'homme eſt un miracle, qui ſans ceſſe ſe reproduit. La ſecouſſe la plus légere y cauſe des déſordres, qui frappent & étonnent ceux qui n'ont aucune connoiſſance de leur ſtructure. Il n'y a que ceux qui ſont dans l'habitude de ſouffrir, à qui l'expérience ait fait connoître plus exactement ces révolutions fréquentes; mais les épreuves qu'ils en font, ſont des leçons ſtériles, qui ne leur laiſſent que le repentir tardif, de

s'être abandonné à la ſéduction de leurs ſens. Les tempéraments les plus robuſtes ſont les moins attentifs à obſerver les cauſes qui peuvent accélérer leur deſtruction. Le témoignage intérieur de leurs forces les éleve au-deſſus de la crainte des dangers, que le ſentiment de la foibleſſe exagere aux perſonnes débiles & délicates.

Dès que nous ſommes abandonnés à nous-mêmes, nous n'avons plus que le ſentiment de notre foibleſſe & de notre indigence. Nous ne pouvons nous en diſtraire qu'en nous jettant ſur des objets extérieurs; & ſans ce ſecours, l'on tombe dans des idées noires & affligeantes dont l'importunité rend mécontent

de ſoi-même & des autres. L'ame iſolée n'a qu'une exiſtence inſipide ou douloureuſe: l'imagination, malheureuſement féconde, ne ſemble créer que des objets triſtes & rebutants; on ſe prête à ſes preſtiges funebres, & l'on aime mieux ſe plaindre de l'avarice de la nature, que de provoquer ſes largeſſes.

Les maladies de l'eſprit qui minent la conſtitution, ſont communes aux deux ſexes. Les femmes, foibles par leur complexion, & plus foibles encore par le vice de leur éducation phyſique & morale, ont des infirmités qui lui ſont particulieres.

Ce beau ſexe, fait pour le bonheur du genre humain, qui adoucit

&

& polit nos mœurs ; qui dans le commerce nous dépouille de notre férocité naturelle, & nous communique les vertus ſociales; qui nous éleve l'ame, & nous rend propres aux entrepriſes les plus hardies, eſt ſouvent en butte aux dédains les plus amers.

Cet ornement de la Société, cette portion précieuſe, à qui la nature a attaché, ſans doute, un intérêt délicieux pour nous prémunir contre les dégoûts attachés à la vie, & pour augmenter peut-être la ſphere de notre activité, s'afflige encore, s'abandonne, s'impatiente, & gémit ſous le poids du préjugé de la prévention, & preſque toujours d'une tyrannie odieuſe : voilà le principe

de ces maux de nerfs, de ces vapeurs dont les ravages dérangent les organes & troublent la raiſon.

La femme la plus occupée eſt la moins malheureuſe & la moins expoſée aux attaques de cette maladie cruelle ; on ne doit plaindre que celle qui, ſédentaire & toujours vis-à-vis d'elle-même, eſt accablée du fardeau de ſon inutilité, & qui, pauvre au milieu des délices & de l'abondance, eſt dévorée de ſoucis & de beſoins.

Les maux de nerfs naiſſent dans les Capitales ; c'eſt un héritage qui ſe tranſmet, & que la plupart des perſonnes malades apportent en naiſſant, ou bien les contrariétés qu'elles éprouvent, & l'inſipidité

d'un repos auquel elles ſont condamnées, contribue en partie à le leur faire acquérir.

La femme agreſte & laborieuſe ne connoît point cette maladie ſous ſes toits ruſtiques; elle ſe conſoleroit de ſon indigence, en voyant tant d'illuſtres victimes, qui ſouffrent & attendent la mort ſur le duvet de l'indolence.

Chaque claſſe d'homme eſt affligée des maladies qui lui ſont particulieres. Celui qui maîtriſé par ſon génie, ſe ſépare de la ſociété pour cultiver en ſecret ſa raiſon & pour étendre la ſphere de ſes connoiſſances, eſt ſouvent attaqué des maux de nerfs. Ce ſont les cauſes morales qui font naître les infir-

mités phyſiques dont il croyoit ſe garantir par la tempérance & la frugalité. L'ame deſtinée à veiller à la conſervation du corps, éprouve des afflictions & des dégoûts qui en préparent la ruine : à meſure que l'homme ſtudieux & abſorbé dans ſes méditations profondes deſcend dans les abymes du cœur humain, il y découvre des taches dont il redoute la contagion. Vertueux miſanthrope, ennemi de lui-même, il fait divorce avec les hommes dont il devient le cenſeur ſévere; importun & chagrin, tout l'afflige & le plonge dans une mélancolie affreuſe, qu'il n'adoucit qu'en ſe livrant à des emportements qui dérangent ſa conſtitution. Cet homme

autrefois ſi doux, ſi complaiſant, devient un maître dur, implacable; ſa vertu n'eſt plus qu'une farouche auſtérité, ſa franchiſe ne ſe manifeſte que par des invectives injurieuſes & brutales contre les imperfections de ſes ſemblables; il commande avec aigreur, il exige une obéiſſance ſervile & ſans replique; le moindre oubli, la plus légere inexactitude allume ſa bile, aigrit ſes maux, fruits amers d'une vie ſédentaire & iſolée, qui promettoit une jouiſſance paiſible, & qui n'a procuré que des dégoûts & des ſouffrances.

L'excès de la vertu en émouſſant le goût des voluptés, produit des maladies réelles. On en voit

de fréquents exemples, dans ceux ſur-tout qu'une humeur noire éloigne du monde & de la ſociété, pour ſe renfermer dans une retraite étroite, qu'ils croient joncée de fleurs, & qui n'eſt ſouvent hériſſée que d'écueils, où ils vont ſe briſer. Les joies des autres font leur tourment ; indifférents aux proſpérités comme aux revers, ils voudroient encore que tous leurs ſemblables fuſſent impaſſibles comme eux. La triſteſſe leur paroît une vertu, tout deſir de jouir leur paroît criminel ; ingénieux à multiplier leurs peines, ils ne font uſage de leurs forces que pour détruire la pente naturelle qui nous détermine à la recherche des amuſe-

ments & des plaiſirs. Les combats qu'ils livrent contre eux-mêmes, ſont terminés par leur défaite ; ils ſe flattent d'avoir vaincu, & c'eſt lorſqu'ils ſont tombés dans l'épuiſement qu'ils reconnoiſſent leur erreur.

Il eſt facile de découvrir que le dégoût & l'ennui ſont une des cauſes des déſordres qui détruiſent notre conſtitution : comme les nerfs ſont d'une mobilité extrême, la plus légere impreſſion qu'ils reçoivent, nous précipite dans la crainte & l'abattement ; alors rien ne peut nous diſtraire d'une attention forte & pénible ſur des objets affligeants. Le cœur eſt reſſerré, il palpite, ſon mouvement eſt ralenti,

& c'eſt ce mouvement qui eſt le principe de la ſanté & de la vie.

Dès que le ſolitaire n'eſt plus gêné par les regles & les bienſéances de la ſociété qu'il dédaigne, il s'abandonne à des caprices bizarres & aux inégalités d'un caractere bruſque & ſans frein; il ſemble chérir ſes maux par le ſoin qu'il prend de les aigrir; tout ce qui l'entoure, le rebute & l'importune. A force de voir de trop loin, il ne diſtingue plus les objets; ſa vie n'eſt plus qu'une ſuite continuelle d'illuſions; ſon imagination guindée & très-féconde, crée des objets lugubres. En vain s'agiteroit-il pour ſecouer ces idées noires & mélancoliques; une puiſſance ſecrete & victorieuſe le

ramene ſans ceſſe vers elles. Odieux à lui-même, il fuit les hommes, pour vivre iſolé ; il voudroit ſe cacher à toute la terre : efforts inutiles, il s'y retrouve & ne peut ſe fuir ; ſes deſirs ſe ſuccedent, ſe combattent & ſe détruiſent ; ſa volonté incertaine & mobile, le jette dans une indéciſion qui tient à l'inertie & à la langueur ; & dans cet état douloureux, il eſt d'autant plus à plaindre, qu'il ne trouve point de conſolateurs diſpoſés à diminuer ou à partager l'amertume de ſon cœur. Cette maladie trop réelle eſt traitée d'imaginaire, & quelquefois elle attire des qualifications humiliantes à l'être ſouffrant qui en éprouve les rigueurs.

Les eſprits bornés & ſans élévation, ſont rarement affligés de cette maladie ; renfermés dans un petit cercle d'idées, ils ne ſont occupés que des beſoins du moment. Mais elle aime à exercer ſes fureurs ſur ces intelligences ſublimes, nées ou pour éclairer leurs ſemblables, ou pour préſider aux deſtinées des Empires. La nature compenſe tous ſes dons ; elle diſtribue aux uns les lumieres, elle les appelle en naiſſant aux dignités : mais elle leur fait acheter ces préſents par des inquiétudes dévorantes, tandis qu'elle fait jouir du calme de l'ame cette claſſe du peuple qu'elle laiſſe ſans décorations. Jettons les yeux ſur l'homme

en place dont nous envions la deſtinée.

Son élévation ne lui laiſſe appercevoir que des précipices ouverts pour l'engloutir. La crainte d'une chûte le fait chanceler dans ſa marche. La perſpective d'une diſgrace future l'empêche de jouir de la faveur du préſent. Le travail & les anxiétés lui donnent une vieilleſſe prématurée. Il ſe rappelle en ſoupirant le ſouvenir de ces temps heureux, où la nature embellie ſembloit provoquer & ſatisfaire ſes deſirs. Son imagination lui peint avec des couleurs ſéduiſantes ces aſſemblées tumultueuſes qu'il recherchoit, & où il étoit recherché avec le même empreſſement, & qui maintenant

condamne ſa raiſon ſévere. A cette exiſtence délicieuſe ont ſuccédé des ſenſations importunes & pénibles qui le précipitent dans la caducité.

S'il n'eſt pas poſſible de déraciner entiérement ces maux, on peut du moins indiquer les précautions néceſſaires pour les prévenir, & pour oppoſer une digue à leur débordement. La cauſe en eſt facile à trouver dans nos paſſions. Ces affections de l'ame, quand elles ſont douces & modérées, ſont le vrai principe qui vivifie & donne le mouvement; quoiqu'on les calomnie & qu'on leur impute tous les déſordres, il n'eſt pas moins vrai qu'elles ſont l'unique cauſe des ſenſations agréables; elles augmentent les for-

ces vitales & particuliérement celles du cœur, les vaiſſeaux ſe détendent, les humeurs ſe briſent & ſe portent ſans effort juſqu'aux plus petites ramifications : les fibres nerveuſes éprouvent une bénigne & légere oſcillation, d'où naît cette chaleur douce & voluptueuſe, qui prenant ſon principe dans les viſceres, ſe répand dans toute l'habitude du corps, & donne cette teinte de plaiſirs, qui rend notre exiſtence délicieuſe.

Le ſilence des paſſions nous réduit dans une eſpece d'anéantiſſement, également éloigné du plaiſir & de la douleur : nos reſſorts n'étant point preſſés, la régularité des eſprits animaux ſe perd, & la diſtri-

bution ne s'en fait point également ; la vie n'eſt plus qu'un ſommeil léthargique ; on tombe néceſſairement dans l'indifférence & la langueur.

Au contraire, les paſſions effrénées & tumultueuſes ſont des torrents qui renverſent les digues qu'on oppoſe à leur débordement ; elles nous empêchent d'entendre les cris de la nature qui réclame ſes droits violés : elles ſemblent élever notre ame vers les objets ſublimes ; elles la précipitent dans le délire & l'oubli des devoirs les plus ſacrés. Deſpotes ſuperbes, leurs volontés ſont des loix impérieuſes dont l'exécution excite des tempêtes, qui jettent le trouble dans l'éco-

nomie animale. Le mouvement des humeurs eſt alors trop précipité ; les vaiſſeaux n'ayant plus aſſez d'étendue pour les contenir, ſont tiraillés, déchirés, & le produit eſt la douleur.

L'excès de chaleur eſt encore un principe de deſtruction, il brûle les viſceres ; c'eſt un feu qui embraſe & dévore : delà ces fievres qui égarent la raiſon & jettent dans le délire & la fureur.

Une triſte expérience dépoſe que les paſſions jettent l'ame dans un déſordre qui ſe communique au corps ; c'eſt ſur-tout dans leur naiſſance qu'il faut ſe précautionner contre leur ſéduction ; elles ſont alors careſſantes & inſidieuſes, parce

qu'elles ne ſe préſentent point avec tout l'appareil de leurs forces; mais dès que nous leur avons laiſſé prendre des accroiſſements, & que leur empire eſt affermi, la raiſon obſcurcie & vaincue, reſte dans une honteuſe dépendance des ſens; ſa lumiere n'eſt plus qu'une lueur trompeuſe, qui nous égare; & l'ame, entraînée par une impulſion, à laquelle on n'a préſenté aucun obſtacle, communique au corps ſa langueur & ſa débilité.

La diſtance du bien au mal, du plaiſir à la douleur, eſt ſi petite, que ce n'eſt que dans le calme de l'ame qu'on peut diſtinguer les limites qui les ſéparent. Le moyen le plus victorieux pour conſerver la

la vigueur du corps eſt de ſavoir commander à la nature, & non pas de l'étouffer; c'eſt de ſe précautionner contre tous les beſoins factices & d'opinion, & de retrancher les ſuperfluités, pour ſe réduire aux choſes de néceſſité : il ne faut point des lumieres ſupérieures pour découvrir ce qui convient à notre conſtitution; une raiſon commune, l'étude de ſoi-même ſuffiſent, pour nous éclairer ſur la cauſe d'une foule d'infirmités qui nous accablent; il me ſemble qu'un peu d'attention, ſoutenue par l'expérience, nous inſtruit aſſez pour les prévenir, ou au moins les diminuer.

La nature, en prévoyant nos

maux, a pris ſoin de leur oppoſer des remedes faciles & peu diſpendieux; pourquoi chercher loin de nous, les préſents qu'elle diſtribue à chaque climat, pour en combattre le vice & la maligne influence? L'eau qu'elle fait ſortir des veines de la terre, eſt le plus précieux de ſes bienfaits; n'eſt-ce pas par ſon efficacité que les perſonnes les plus robuſtes qui ont abuſé de leur tempérament, réparent leurs forces épuiſées, & reprennent leur premiere vigueur? Si l'eau a la vertu d'opérer cet heureux prodige, peut-on lui conteſter la puiſſance de les prévenir?

C'eſt ſur-tout aux malades épuiſés par les maux de nerfs, qu'on

en doit conſeiller l'uſage. Tout autre remede (*) eſt une vaine promeſſe dont l'expérience a dévoilé l'impoſture; mais on aime à ſe faire illuſion ſur l'origine de ſes maux, pour avoir le privilege inſenſé de ſe preſcrire un régime conforme à ſes goûts. Les eſſais tentés & multipliés, dont on éprouve l'impuiſſance, ne peuvent faire tomber le bandeau de l'erreur. On aime mieux calomnier l'art de guérir & ceux qui l'exercent, que de convenir qu'on eſt la victime de ſa ſéduction. Tout ce qui flatte le goût, pa-

(*) Je ne parle ici que des maux de nerfs qui ne dépendent point d'autres maladies; lorſqu'elles ont celles-ci pour cauſes, il faut les combattre par les remedes propres à chacune d'elles.

roît victorieux ; tout ce qui exige un ſacrifice des ſens, révolte la délicateſſe ; l'on préfere une continuité de ſouffrances, à une guériſon qu'il faudroit acheter par quelques dégoûts paſſagers.

On ne doit pas s'attendre à trouver ici, par ordre, tous les ſymptomes qui accompagnent & caractériſent les maux de nerfs : pluſieurs Auteurs célebres (*) ont traité cette matiere ſupérieurement ; ils ont indiqué une méthode curative générale & une particuliere pour chaque eſpece. Je ne pourrois donc que répéter ici les leçons des Maîtres de l'Art. Je n'écris d'ailleurs que pour des mala-

(*) Mrs. Tiſſot, Lorri, Whit, &c.

des; & il ſuffit de leur tracer ſimplement le tableau de leur maniere d'être, mais ſans en changer les traits & les couleurs. J'ai voulu qu'il fût aſſez reſſemblant, pour que chacun puiſſe aiſément s'y reconnoître.

Venons aux cauſes de cette maladie; les unes ſont matérielles, & les autres morales.

Les premieres ſont, ou les excès en tout genre, ou la privation de tout exercice. (*) J'y ajoute les

(*) Le célebre Mead cite l'exemple frappant d'un Académicien devenu hypocondre par le défaut d'exercice : Un Académicien, dit-il, devenu hypocondriaque par l'effet de ſon indolence, ſe trouve accablé au point qu'il eſt réduit à tenir le lit. Le mal augmentant de jour en jour, il annonce ſa mort comme très-prochaine, & il ordonne de ſonner ſon *glas* à l'Egliſe voiſine,

digeſtions troublées par des jouiſſances qui excitent l'agitation dans les eſprits animaux; détournés du viſcere principal, ils ne ſont plus en proportion, & leur pureté s'altere & ſe corrompt. Ces eſprits, en s'égarant dans d'autres routes, ſe diſſipent, & perdent ce degré de force, cette propriété réſolutive, qui facilite la digeſtion.

Les ſecondes cauſes ſont la mé-

afin de l'entendre avant de mourir. Dans ſa jeuneſſe il s'étoit quelquefois exercé à *carillonner en muſique*: qu'arriva-t-il? il lui ſemble que le ſonneur s'acquitte mal de ſon office; il ſaute bruſquement de ſon lit, pour montrer avec les doigts la maniere dont il faut ſonner. Il ſe recouche tout en ſueur, croyant mourir un moment après; mais cet exercice lui rendit la vie & la ſanté; & c'eſt avec raiſon qu'Hypocrate avoit obſervé que les contraires ſont ſouvent les remedes des contraires. *I. De Flat.* § *III.*

lancolie, les chagrins, les inquiétudes, & tous les mouvements violents de l'ame; l'intempérance de ſavoir, une application trop forte & continue dans l'âge où la nature, occupée à donner de l'accroiſſement & de la conſiſtance aux fibres, ne permet pas à l'ame de ſe livrer entiérement à de profondes méditations. Et voilà la ſource des dérangements de l'eſtomac, d'où réſultent la confuſion & le déſordre dans l'économie animale.

C'eſt de cette ſource viciée que ſort un eſſain de maux inconnus à nos peres : c'eſt à nos excès qu'on doit imputer la diminution de cet accord, de cette harmonie des parties ſolides & fluides du corps hu-

main ; les actions & réactions, auparavant faciles, proportionnées & réciproques, ſont ſuſpendues ou anéanties. Toutes ces parties, qui formoient entre elles une eſpece de confédération pour concourir à notre ſanté, ſe combattent & ſe détruiſent. Les vibrations du cœur deviennent trop foibles pour ſoutenir la circulation du ſang dans des vaiſſeaux ſi petits, que l'œil ne peut les apperçevoir. C'eſt particuliérement dans ces canaux imperceptibles, que le ſang s'épure & s'affine : c'eſt là qu'il ſépare les différentes humeurs néceſſaires à renouveller nos forces & à réparer nos pertes. Les humeurs que nous appellons *excrémentielles*, qui de-

vroient être entraînées par les différents émonctoirs, croupiſſent & ne peuvent être expulſées. Quand le tiſſu des fibres eſt trop lâche, ces humeurs qui les abreuvent, s'accumulent dans les petits vaiſſeaux capillaires ; elles s'y épaiſſiſſent, & y forment des obſtructions : ſi au contraire le tiſſu eſt trop reſſerré, il en réſulte des maladies inflammatoires. De ces deux extrêmes naiſſent les dérangements de notre machine ; c'eſt dans un juſte milieu préciſément, que réſide le principe d'une bonne ſanté, qui eſt le ſeul vrai point de l'équilibre.

Tout s'altere inſenſiblement. Tout a ſes progrès, tout a ſon dépériſſement. Le défaut de nutri-

tion conduit à la maigreur. L'eſtomac énervé par des maladies qui ont précédé les maux de nerfs, ſe reſſent des ravages cauſés par des ſaignées, par des émétiques & des purgatifs, dont la violence le rend incapable d'exercer ſes fonctions. Il faut à ce viſcere une qualité & une quantité d'aliments analogues & proportionnés à ſa force ou à ſa foibleſſe : la trop grande quantité le diſtendra, & il en pourra réſulter les effets les plus étranges. C'eſt ſa ſurcharge ou les embarras dans les parties inférieures, qui cauſent les méſaiſes, les anxiétés, &c. Le gonflement de ce viſcere laiſſe les frottements ſans efficacité, & tend à détruire ſon reſſort.

L'air renfermé dans les parties muqueuſes des aliments eſt ſans élaſticité. C'eſt delà que naiſſent les oppreſſions. Il n'y a que lorſque les fibres ſe détendent, que l'eſtomac ſe déſemplit, & qu'il rentre dans la jouiſſance de ſa liberté; qu'il exerce ſon action ſur les nerfs, les agace, cauſe des ſpaſmes & des vents qui étouffent, &c.

La dégénération des aliments qui s'aigriſſent ou ſe putréfient, quoique très-grave & digne des plus ſérieuſes conſidérations, eſt un des moindres accidents à redouter.

La digeſtion eſt ſans doute l'ouvrage le plus important de la na-

ture : ce n'eſt que l'intempérance qui nous prive preſque toujours, des avantages d'un ſi grand bienfait. Ce n'eſt pas ce que nous mangeons qui entretient ou rétablit nos forces, c'eſt ce que l'eſtomac digere, qui prévient ou corrige notre épuiſement. Une ame ſurchargée de ſoucis dévorants, agitée par la crainte & par la terreur d'une mort prochaine, diſſipe l'agent le plus précieux; en vain elle eſt attentive dans le choix des aliments, ſon trouble & ſon agitation interrompant la régularité du mouvement des humeurs, rendent ſa digeſtion imparfaite & pénible; les ſucs les plus ſalutaires dans cet état d'angoiſſe, ont le vice des

plantes empoiſonnées. Il eſt vrai qu'un heureux hazard change quelquefois, & ſubitement, cette mauvaiſe diſpoſition du corps, en y rétabliſſant l'équilibre ; alors cette ame reprenant ſon énergie, reçoit des impreſſions agréables ; & ſe répandant avec épanouiſſement audehors, elle ſe félicite de ſa délicieuſe exiſtence ; mais ſi quelque revers imprévu la frappe, elle retombe auſſi-tôt dans cette apathie déſagréable dont elle ne fait que ſortir. L'eſpérance dont elle a écouté les promeſſes flatteuſes pendant ce court intervalle, s'évanouit. A des idées riantes ſuccede la perſpective horrible d'un avenir déſeſpérant. Telles ſont les viciſſitudes

du bien & du mal qu'on éprouve d'un inſtant à l'autre.

L'ame ferme & courageuſe ne ſe laiſſe point abattre par les revers inopinés, & ne s'enivre point des proſpérités : convaincue qu'elle ne peut briſer la chaîne des événements, elle trouve dans ſa réſignation des reſſources qui fécondent le germe de ſa ſanté & de ſes forces ; familiariſée avec ſes diſgraces, elle ſe fait un devoir de les ſupporter, parce qu'elle ne peut s'y ſouſtraire. Quoique cette fermeté ne ſoit le partage que de quelques ames privilégiées, le grand art du Médecin eſt de diſſiper les inquiétudes de ſon malade ; c'eſt par-là qu'il doit commencer à pré-

parer ſon triomphe; tout être ſouffrant eſt plein de confiance dans celui qui promet de le guérir; on n'eſt rebelle à ſes leçons, que quand la ſanté diſpenſe de recourir à lui.

Hypocrate dit que la nature ſeule guérit les maladies; on ne peut lui conteſter cette vérité. Puiſque les aliments & les remedes ne peuvent rien par eux-mêmes, il faut qu'ils ſoient introduits & mis en action par la nature; il faut étudier ſa marche & ſes conſeils; elle ſeule peut nous conduire : tout autre guide eſt infidele & nous égare.

C'eſt ſur-tout dans les maladies de nerfs que la digeſtion a le plus d'influence, ſoit pour en adoucir l'aigreur, ſoit pour en éteindre les

ravages. L'eſtomac étant affoibli, il ne peut opérer les broyements, ces frottements répétés, qui, avec les concours des pouvoirs digeſtifs, affimilent les aliments avec nos propres ſucs. L'eſtomac débile ne pourroit réſoudre les aliments durs & ſolides, ſi une bonne maſtication n'avoit précédé, & s'ils n'avoient été diviſés par le ſecours de l'air, qui eſt un des agents qui opere le plus ſur notre maniere d'exiſter.

Plus la foibleſſe des parties organiques jette dans l'abattement, plus elle exigera de maſtication; les aliments préparés par cette opération méchanique, ſeront impregnés & pénétrés d'une plus grande abondance de ſucs, & particuliére-

ment

ment de ſalive (*) dont la vertu eſt de les atténuer, de les diſpoſer à s'animaliſer, & à en rendre la digeſtion plus aiſée.

La nature eſt ſimple dans ſes opérations, l'art n'approche de la perfection, qu'autant qu'elle ſe rapproche d'elle; il faut l'épier & la veiller dans ſa marche, & lui déro-

(*) On remarque que les perſonnes affligées des maux de nerfs, crachent exceſſivement; elles ſe privent par-là du plus puiſſant réſolutif; c'eſt aſſurément une des cauſes de leurs pénibles digeſtions. La ſalive peut fondre & réſoudre des tumeurs, lever les empatements des viſceres, & charier par les urines les graviers & les glaires des reins & de la veſſie: on obtient ces bons effets, en mâchant à jeun un morceau de biſcuit ou de croute de pain bis deſſéchée ſans boire par-deſſus. Il y avoit en Angleterre une femme, qui guériſſoit de vieux ulceres en appliquant deſſus du pain mâché & réduit par la ſalive ſous la forme de bouillie, &c.

ber ſes ſecrets. La plupart des maux n'ont été contractés, que parce qu'elle a été croiſée & méconnue dans l'exercice de ſes fonctions. Elle eſt uniforme; & j'oſe dire ſans ambition : les bornes qu'elle s'eſt elle-même preſcrites, ne peuvent être franchies ſans péril. Prêtons-nous à ſes vues. Son triomphe eſt certain, lorſqu'elle ne nous rencontre point pour la contrarier & la combattre.

Les remedes les plus doux, employés pour rétablir le calme & l'harmonie, portent ſouvent le trouble & la confuſion. La trop grande ſenſibilité des nerfs ne ſupporte pas toujours les purgatifs les plus légers; & dans le temps même que

ces remedes enlevent une partie de la cauſe matérielle, ils portent atteinte aux nerfs, dont ils augmentent les ſpaſmes. Ils détruiſent cet enduit qui lubrifie tout le canal inteſtinal; ils fondent encore la cohéſion de nos humeurs, & les diſpoſent à une entiere diſſolution: quelquefois en évacuant les parties les plus fines de ces humeurs, ce qui reſte de groſſier s'épaiſſit davantage, & eſt rendu aſſez tenace pour être réduit dans l'impoſſibilité de circuler. Tout s'arrête dans le ſyſtême des vaiſſeaux capillaires; & les douleurs devenant plus aiguës, deviennent ſouvent mortelles.

L'uſage des calmans & antiſpaſmodiques a ſes inconvénients &

ſes périls. Ils minent inſenſiblement les forces, ils n'appaiſent la violence des paroxiſmes qu'en ſtupéfiant les nerfs, qu'en raréfiant les humeurs, & qu'en briſant les parties intégrantes du ſang : ils ne peuvent donc que calmer la tempête, mais cette reſſource paſſagere ne met point à couvert de nouveaux orages.

Il y a cependant des cas malheureux & critiques, où l'on eſt dans la néceſſité de recourir aux remedes antiſpaſmodiques. C'eſt ſurtout quand la ſurpriſe, le trouble & les émotions violentes, excitent une forte action ſur les nerfs. Quand cette attaque eſt ſubite & inattendue, le péril eſt éminent & le ma-

lade ſuccomberoit infailliblement ſous le poids de ſa douleur, ſi l'art ne venoit au ſecours de la nature affoiblie. Ces accidents ſe multiplient à meſure que les maux de nerfs approchent de leur dernier période. C'eſt alors qu'on doit faire uſage des calmans & des antiſpaſmodiques, dont le ſecours dans tout autre cas peut produire plus de ravage que de ſoulagement. Nous ne nous ſommes point faits; chacun des individus a ſa maniere d'être, qui dépend de l'état de ſa fibre, plus ou moins denſe & robuſte, plus ou moins grêle & délicate; dans l'un comme dans l'autre état, on peut jouir d'une bonne ſanté; mais il faut que le point fixe ne

s'écarte pas ni ne ſe dérange par les erreurs ou par quelque accident.

Si la fibre eſt trop compacte, il faut en diminuer lentement le tiſſu; on ne doit point oublier que la fibre, délicate & irritable, doit être ménagée; & qu'on ne peut, ſans danger, la faire paſſer de l'atonie à un degré exceſſif de tenſion.

Il y a un principe actif dans le corps humain qui animaliſe les divers aliments qui réparent nos organes; la foibleſſe des reſſorts & la qualité ou la quantité des aliments, font dégénérer la meilleure nourriture en crudités qui appauvriſſent toute la maſſe de nos humeurs.

Les grandes paſſions précipitent

dans l'abattement & le relâchement des nerfs ; les perſonnes ſenſibles en ſouffrent davantage : la ſenſibilité, qu'on peut regarder comme un don précieux de la nature, n'eſt point un titre, pour jouir d'une bonne ſanté ; elle détruit les organes.

Le corps humain eſt compoſé d'éléments ſimples ; on n'a beſoin pour le réparer, que de ſubſtances qui leur ſoient analogues. Les maladies de langueur ont en général, pour principe matériel, la lenteur & la ténacité des liquides ; ils pêchent par la proportion dans le mêlange de leurs parties. Quel remede peut mieux rétablir cette proportion que l'eau ; la ſimplicité

eſt l'ame de la nature, il faut donc la ſuivre, le moindre écart peut devenir dangereux. Le fardeau que nous donnons à porter à la nature; ne doit point l'opprimer; il faut lui ménager les forces vitales, afin qu'elle puiſſe s'acquitter avec aiſance, & ſans confuſion, de ſes fonctions. C'eſt de la force de vie proportionnée, que dépend l'action alternative, réguliere & réciproque des ſolides & des fluides; lorſqu'elle manque, il faut y ſuppléer par des moyens doux & néanmoins aſſez énergiques, pour pouvoir ſeconder ſes efforts. Parmi ces moyens, la nature nous préſente l'eau; elle eſt d'un uſage indiſpenſable pour tout ce qui vit

& reſpire. Cet élément eſt ſans ſaveur ni odeur, inaltérable & indeſtructible; aucun moyen, ni aucune expérience connue, n'ont pu le décompoſer; ſes propriétés reſtent intactes & ne reçoivent aucun changement.

L'eau ramollit, adoucit les humeurs âcres; elle devient fondante, en délayant & en diviſant leurs molécules. Elle tempere, humecte, relâche & fortifie; elle ne le cede à aucun remede. Ces effets oppoſés, qui dépendent des degrés de chaleur ou de froid, doivent donc faire accorder généralement à l'eau la préférence que *Pindare* lui donne ſur toutes les autres ſubſtances.

Iſocrate rapporte, que les Médecins Egyptiens proſcrivoient les médicaments trop actifs; ils avoient ſoin de ne jamais violenter la nature; ils s'attachoient à l'eſſentiel & au plus sûr, & retranchoient l'inutile; ils ſavoient allier les remedes aux aliments & au régime. Cette pratique étoit celle d'Hypocrate, qui dans les maladies chroniques, ſe bornoit au régime, à l'exercice, aux bains, aux frictions & à un très-petit nombre de remedes; ce Pere de la médecine n'ignoroit pas que tout excès eſt ennemi de la nature. *Héraclite de Tarente* n'employoit que l'eau, pour changer & corriger les humeurs viciées de notre corps; l'expérience nous ap-

prend, que rien ne lui réſiſte : ſon uſage dans les maladies aiguës, remonte à la plus haute antiquité. *Celſe* recommande de verſer de l'eau froide ſur la tête, lorſque cette partie eſt foible & infirme. Hypocrate appliquoit des matieres froides à la tête, dans les fievres & les maladies aiguës. *Avicenne* ſe guérit lui-même d'une fievre ardente, par des fomentations de neige.

Les anciens peuples privés de tout ſecours, & de toutes notions phyſiques, ne connoiſſoient de remede que l'eau, qu'ils employoient différemment, pour ſe guérir de leurs infirmités. De nos jours dans les Antilles, les Caraïbes n'en ont point d'autres, pour ſe délivrer de

leurs maladies ; ils en varient l'uſage, ſuivant les cas ; & il eſt rare qu'ils ne réuſſiſſent pas.

Nous ſavons que le feu, cet agent univerſel, eſt répandu dans toute la nature ; qu'il pénetre tous les corps ; qu'il s'y mêle, qu'il raréfie tout, ſolides & fluides ; le froid eſt une dimunition ou l'abſence de cet élément ; leurs effets ſont différents. Le froid reſſerre tous les corps dans leurs dimenſions, en rapprochant les extrêmes. Nous ſommes encore enrichis des découvertes modernes ; nous connoiſſons les propriétés & les effets de l'eau froide, priſe intérieurement, & de ſa premiere impreſſion appliquée ſur notre corps, par la con-

noiſſance que nous avons de ſa ſtructure, & de la diſpoſition de ſes parties internes & externes : c'eſt donc en raiſon & de la maniere dont on ſe ſert de l'eau & de ſes degrés de chaleur ou de froid, que ſes qualités *virtuelles* augmentent ou diminuent.

Les Eaux minérales réuniſſent aux principes élémentaires de l'eau ſimple l'énergie de ceux dont elles ſont impregnées ; leurs actions auront donc des effets plus marqués.

Il y a ſept Fontaines d'Eaux minérales à Spa. Ces ſources ne different entre elles, que par le plus ou le moins de principes qu'elles contiennent ; la ſource de la *Géronſtere*, unique peut-être dans

ſon eſpece, & qui paroît par ſes effets, tenir des propriétés des Eaux minérales froides & chaudes, ne ſe diſtingue que par un petit goût de foye de ſoufre, qui la rend ſans doute ſi active & plus fondante que les autres.

De ces ſources différentes celle qu'on appelle le *Pouhon*, tient le premier rang; c'eſt la plus forte: ſes eaux ſe conſervent long-temps, & perdent peu par le tranſport. (*)

(*) Mr. Tiſſot, dans la derniere Edition de ſon *Avis aux Gens de Lettres*, donne la préférence à la Fontaine du *Tonnelet*. C'eſt par l'uſage & par la comparaiſon que ce Médecin célebre a fait de l'une & de l'autre Fontaine, & par leurs effets ſur lui-même, qu'il en a jugé. Toutes les Eaux minérales acquierent leurs principes, en paſſant dans des terres, qui contiennent différents ſels ou d'autres ſubſtances, qui ſont dans l'effervescence de la décompoſition

Les Eaux minérales agiſſent par les particules ſalines, ferrugineuſes, & d'autres ſubſtances qu'elles tiennent en diſſolution ; leur impreſſion

ſpontanée, & le gas aérien qu'on voit s'élever continuellement, & venir ſe briſer en bulles à la ſurface de l'eau, provient des principes des ſubſtances, dont l'eau ſe charge dans l'acte de combinaiſon, lorſqu'elle les a diſſoutes, ou de ce qu'elles ſont combinées dans l'eau.

Il eſt hors de tout doute que le Pouhon eſt infiniment plus abondant en principes que le Tonnelet; en quoi donc ce dernier mériteroit-il la ſupériorité ſur le premier? Seroit-ce parce qu'il a en puiſſance ſeulement, ce que l'autre a réellement en partie matérielle? cela dépendroit-il uniquement de leur peſanteur ou de leur légéreté ſpécifique? Dans ce cas, il eſt conſtant que les perſonnes robuſtes, prendront avec plus de ſuccès de la Fontaine de Pouhon, & que les perſonnes foibles & délicates s'accommoderont mieux du Tonnelet; c'eſt peut-être à ſa légéreté, qu'il doit la vertu antiſpaſmodique, dont quantité de malades ont éprouvé les bons effets.

Il paroît que le Tonnelet a plus d'air ſurabon-

ſubite de froid, peut cauſer une conſtriction ſpaſmodique de l'eſtomac; conſéquemment des vomiſſements, des gonflements, des vents,

dant, & que le Pouhon en a moins; le foyer de la décompoſition des ſubſtances ſeroit-il plus rapproché de la ſource du premier, que celui du dernier? dans cette ſuppoſition, l'eau du Tonnelet ſeroit bue plus préciſément dans l'état d'efferveſcence, que celle du Pouhon. Or on ſait que la potion *ſaline de riviere*, qui eſt compoſée de ſel d'abſynthe ſaturé de jus de limon, eſt bien plus efficace, priſe dans l'efferveſcence, que hors cet état, & que cinq grains de ſel pris dans le premier état, feront plus que quinze grains dans le dernier.

Il eſt à préſumer, que la vertu éminente des Eaux minérales ne réſide pas ſeulement dans les principes connus matériels : il y en a ſûrement d'autres, qui échappent à l'analyſe, & qui éludent la ſagacité des Chymiſtes les plus experts. Il n'eſt pas croyable, que quelques grains de Mars, de ſel, &c. qu'on retire d'une quantité donnée de ces Eaux par l'évaporation, puiſſent opérer des cures auſſi promptes, & qui tiennent en quelque ſorte du merveilleux.

vents, des vertiges occaſionnés par le ſang qui ſe porte à la tête avec trop de violence, &c. Les malades éviteront tous ces accidents, en les buvant au commencement à petites doſes & lentement; en ſe tenant chaudement & en ſe promenant; en laiſſant un interval ſuffiſant entre chaque verre, & en prenant quelques dragées d'anis, de cumin, de cardamome mineur, de menthe poivrée, &c. ou un peu d'écorces d'oranges : ces moyens les détermineront plus aiſément à paſſer par la voie des urines qui eſt la meilleure.

Les effets que produiſent les Eaux minérales, ſont de rappeller les nerfs à leur état naturel de tenſion; d'animer & de fortifier l'eſ-

tomac & les inteſtins ; de fondre & de diviſer les humeurs glaireuſes & tenaces ; de redonner au ſang la cohérence néceſſaire ; de calmer les ſpaſmes, les anxiétés, les douleurs, & de favoriſer la digeſtion. Voilà le précis des avantages qu'on peut retirer de l'uſage de l'eau ſimple & des Eaux minérales ; voyons à préſent ceux qu'on peut obtenir en les appliquant extérieurement en forme de bains froids & chauds. Mais pour faire connoître exactement leurs effets méchaniques, il me ſemble qu'il faut donner une idée de la ſtructure du corps humain relativement à cet objet.

Ce que l'on a d'abord à conſi-

dérer, eſt l'épiderme, qui eſt formé d'un nombre infini de petites écailles, qui ſe tiennent les unes & les autres, & qui ſont percées d'une infinité de pores, dont les uns ſont les extrêmités des vaiſſeaux excréteurs & artériels, qui portent au-dehors la matiere de la ſueur & de la tranſpiration. Les autres ſont les orifices des veines qui ſervent à rapporter dans l'intérieur du corps, l'air & l'eau qui s'y trouvent répandus : elles donnent auſſi l'entrée aux parties les plus fines, les plus déliées & les plus mobiles des médicaments & même des aliments (*) qu'on applique à ſa ſur-

(*) Les bains compoſés de matieres nutritives, & particuliérement de lait, qui contient des

face. Les veines s'appellent vaiſſeaux abſorbants. Au-deſſus de la cuticule on trouve le corps réticulaire de *Malpighi* : il donne paſſage non-ſeulement à tous les vaiſſeaux, mais encore aux extrêmités des papilles nerveuſes, qui ſont le ſiege & l'organe immédiat du ſentiment. Ces papilles ont leur baſe dans la peau ; elles ont une forte membrane, tiſſue de fibres tendineuſes & très-élaſtiques.

La peau ſert d'appui à un amas prodigieux de petits vaiſſeaux ſanguins de toute eſpece, grands & petits. On doit obſerver enſuite la

principes très-reſtaurants, les lavements, ont nourri des malades qui ne pouvoient rien prendre, & qu'on a ſoutenu par ce moyen.

charpente oſſeuſe, qui donne la ſolidité & la conſiſtance à toute la machine.

L'effet de l'eau froide, appliquée ſur le corps humain, eſt de comprimer par ſon poids, toute la ſurface des parties molles contre la charpente oſſeuſe qui le ſoutient; de contracter les parties qui ſont ſuſceptibles de ſentiment ou de reſſort, comme les vaiſſeaux, les nerfs, les muſcles, enfin de condenſer tous les fluides qui roulent dans ces vaiſſeaux.

Cette preſſion & cette criſpation n'arrivent jamais, que le reſſort des parties n'en ſoit augmenté. Delà l'accélération du mouvement des fluides, d'autant plus ſalutaire,

que leur éloignement du cœur ne les diſpoſe que trop à ſéjourner. Elle diminue ou ſuſpend la tranſpiration par la contraction des orifices des tuyaux excrétoirs ; elle augmente la ſoupleſſe & la flexibilité de ces parties.

Ce n'eſt pas ſeulement ſur la ſurface du corps, que les bains operent ; il y a telle correſpondance entre toutes les parties de la machine, au moyen des nerfs, qui ſont le principe du ſentiment & du mouvement, que la premiere impreſſion du froid occaſionné par le contact de l'eau, ſe communique en un inſtant dans toute l'économie animale. Bientôt, par une loi générale commune à tous les corps

qui ſont ſuſceptibles de reſſort, toutes les parties ſolides ainſi contractées, reviennent ſur elles-mêmes, redoublent de force & d'action, pouſſent les fluides avec plus de violence, les diviſent davantage, & en augmentent la vélocité ; excitent cette chaleur douce & agréable qu'on éprouve lorſqu'on ſort du bain. Delà encore, l'abondance des ſecrétions, de celle ſur-tout qui ſe fait dans le cerveau, pour le beſoin & l'intérêt commun de la machine.

Le bain froid, au reſte, n'agit ſur le corps humain que relativement à ſes forces ; il eſt clair qu'il faut ſavoir l'apprécier dans chaque individu, & connoître les précautions qu'exige l'uſage d'un remede

de cette importance. *Galien* prétend que pour bien ſupporter l'eau froide, il faut avoir de la force & du nerf dans l'ame.

L'uſage des bains froids n'eſt pas exempt de dangers ; la prudence veut qu'on en uſe avec diſcrétion. En général, ils ne conviennent pas aux perſonnes qui ſont attaquées d'obſtructions graves, d'hémorragie & de foibleſſe de poitrine, ou de quelques parties en ſuppuration, &c. Les bains froids favoriſent la circulation, fortifient, diminuent le diametre des vaiſſeaux, & répouſſent la tranſpiration.

Les bains chauds produiſent un effet contraire ; ils commencent à décraſſer le corps, ils ouvrent les

pores, levent les petits engorgements des vaiſſeaux excréteurs, amolliſſent les fibres de la peau, calment & rafraîchiſſent, donnent de la ſoupleſſe, augmentent & facilitent la tranſpiration.

Les bains tiedes ſont très-ſalutaires dans toutes les fluxions, dans les maux de tête opiniâtres, dans les vertiges, dans les rhumatiſmes qui dépendent de la tranſpiration arrêtée ou d'une cauſe froide; ils garantiſſent le corps de pluſieurs maladies, de celles ſur-tout qui attaquent la peau; mais ils la terniſſent, & la balance ſtatique nous apprend, qu'ils font perdre au corps juſqu'à vingt onces de ſon poids; d'où naiſſent l'épuiſement, & cette

rigidité de fibres qu'on éprouve, lorſqu'on fait de ces bains un uſage trop continué.

Ces deux derniers effets dans les bains des Eaux minérales du *Tonnellet*, ne ſont point à craindre; les perſonnes qui en ont fait uſage, n'en ont point été affoiblies, & ils ne terniſſent pas la peau. Ces Eaux minérales ont une qualité balſamique onctueuſe & ſavonneuſe, qui pourroit les faire ranger avec raiſon dans la claſſe des meilleurs coſmétiques; quoiqu'elles teignent le linge en petit jaune obſcure, elles blanchiſſent réellement les mains noires & hâlées des ouvriers & des domeſtiques, obligés à ſervir les malades aux bains; c'eſt une

obſervation que chacun peut vérifier, & on la trouvera conforme à ce que l'on avance ici. Ces bains minéraux peuvent ſuppléer aux bains froids ſans en avoir les déſagréments, en empêchant la trop grande dilatation des vaiſſeaux par l'action des parties ſalines & ferrugineuſes ; ils ſont donc propres à reſſerrer convenablement, & à réſoudre la matiere compacte qui obſtrue les petits vaiſſeaux capillaires.

Dans l'eau de ces bains, il y a huit ou neuf parties ſur douze, qui viennent directement des ſources du *Tonnelet ;* la quatrieme partie tout au plus, & ſouvent moins, eſt chauffée. Qu'on ne s'imagine point que ces eaux chauffées perdent tou-

tes leurs propriétés : *Frédéric Hoffman, l'Hypocrate de l'Allemagne*, a fait voir qu'il s'exhale des Eaux minérales une eau limpide, preſque ſans odeur & ſans couleur, au moyen d'une chaleur douce; qu'elles ont & conſervent cependant une puiſſance concentrée de l'eau médicale, & en conſéquence qu'elles ſont d'une ſi grande efficacité pour augmenter les forces, qu'il n'y a rien au-deſſus.

Ces bains peuvent être d'une reſſource aſſurée dans pluſieurs circonſtances, & particuliérement dans celles où l'eſtomac foible & irritable, ne ſauroit ſupporter ſans danger, l'impreſſion trop vive que cauſent quelquefois les Eaux miné-

rales en boiſſon; ils ouvrent également la voie des urines, qu'on rend ſouvent très-chargées & épaiſſes.

Tous les bains, en général, charient beaucoup d'humide dans le ſang; les Eaux minérales du *Tonnelet* par leur preſſion & par l'énergie des principes qui les conſtituent, s'inſinueront dans les veines abſorbantes, qui les porteront dans le torrent de la circulation; là elles exerceront leur action, qui eſt d'atténuer & de dégluer les humeurs tenaces, d'augmenter les mouvements muſculeux, d'accélérer l'oſcillation du cœur & des arteres, de hâter la progreſſion du ſang, d'augmenter ſa truſion, de dégager la matiere ſtagnante & can-

tonnée dans les filieres animales, & de remettre enfin la nature dans ſes fonctions & dans toute ſa force, pour chaſſer de ſon ſein, par les couloirs naturels, les parties hétérogenes qui la gênoient.

Les bains, & ſur-tout ceux du *Tonnelet*, produiſent des éruptions à la peau; c'eſt ordinairement un ſigne d'une plus grande mobilité des fluides, & que le ſang ſe dépure : il ne faut pas s'en inquiéter. Ces éruptions durent peu; lorſque la maſſe des humeurs s'eſt dépouillée de celles qui étoient acrimonieuſes, la peau reprend ſon premier état.

Les Anciens faiſoient plus d'uſage des bains que nous ne fai-

ſons aujourd'hui ; ils employoient, du temps de l'Empereur *Adrien*, de petites étrilles dont on ſe racloit la peau dans le bain, pour augmenter la tranſpiration ; nous ſommes plus inſtruits qu'eux de leur utilité : au-lieu d'étrilles, on peut ſe ſervir de petites broſſes fines d'Angleterre, qui rempliront également le même objet. On peut préparer des bains avec différents remedes qu'on adapte au genre de chaque maladie ; c'eſt l'indication qu'on a à remplir, qui ſert de bouſſole à celui qui les ordonne. Il n'y a rien qui ne puiſſe s'introduire dans la maſſe de nos humeurs, & qui ne puiſſe nous nourrir. Perſonne ne diſpute la réſorbtion ; *Galien* la

prouve par les gonflements qui ſe font, tout-à-coup dans le bain; & quoiqu'on ſe trouve beaucoup plus léger après le bain, il eſt certain qu'on peſe davantage, parce que l'eau abſorbée en délayant, a rétabli l'égalité du cours des liqueurs. La langue a, comme tout le reſte du corps, des veines abſorbantes, qui ſucent, pompent ou aſpirent les parties les plus mobiles, les plus déliées & les plus nourriſſantes des aliments, qu'on mâche, pour les porter au cœur par les jugulaires.

Tout dans la nature abſorbe, & tout eſt abſorbé à ſon tour : on ne révoque point cette doctrine en doute; elle eſt ſolidement établie par

par l'anatomie, par les expériences, & par les obſervations : en voici quelques exemples.

Cardan rapporte qu'un frere du Roi de France, étant malade d'un ulcere, fut guéri par l'haleine d'un enfant de douze ans, qu'on faiſoit coucher avec lui, & que la guériſon fut parfaite en huit jours. Les perſonnes infirmes, ou avancées en âge, trouvent quelque ſoulagement dans leurs maux en couchant avec des perſonnes plus jeunes qu'elles : & c'eſt pour la même raiſon que les jeunes gens deviennent malades, en couchant avec ceux que l'âge ou les infirmités rendent mal-ſains.

Paracelſe raconte avoir vu un homme nourri par une emplâtre

miſe ſur les hypocondres, & qu'il y a eu d'anciens Philoſophes qui ſoutenoient leur vie en mâchant ſeulement les aliments, ſans jamais les avaler.

Boyle, d'après *Diogene Laërce*, raconte que *Démocrite* ayant atteint l'âge de 109 ans, ſa ſœur le fit vivre trois jours par la ſeule odeur du pain frais.

Ces faits que je viens de rapporter, ne peuvent point ſe garantir; mais ſeroit-il ſi difficile de les conſtater par des expériences...? des épreuves vérifieroient l'utilité des vaiſſeaux veineux abſorbants, & fixeroient l'uſage qu'on en peut faire dans une infinité de cas.

L'air, comme les liquides, eſt

pompé par les veines abſorbantes ; il abonde dans le ſang & dans toutes nos liqueurs, il les ſuit dans tous leurs trajets. (*) Il n'y a rien qui ait plus d'action ſur les nerfs que l'air ; il eſt ſi néceſſaire à la conſervation de la vie, que s'il ceſſoit un inſtant de ſe tamiſer au travers des organes de la reſpiration, nous péririons.

L'air a beſoin d'être renouvellé ſans ceſſe ; on remarque que les animaux meurent dans celui qui ne l'eſt point : parce que les particules de la tranſpiration s'exha-

(*) Le Baron de *Haller* croit que l'air eſt le ciment & le lien de tous les corps : il en ſeroit donc le conſervateur. Voyez le 2me *Eſſai ſur la nature & les propriétés de l'air fixe*, par Macbride.

lent, ſe putréfient, & deviennent mortelles au propre corps dont elles s'exhalent.

L'air que nous reſpirons n'eſt pas toujours de notre choix ; il peut d'ailleurs être altéré ou corrigé par une infinité de cauſes.

L'air qu'on reconnoît le plus ſain pour la ſanté, eſt celui qui eſt le plus ſerein & conſéquemment chargé d'eſprits vitaux. Spa jouit de l'avantage d'un terrein pierreux, ſablonneux, qui abſorbe ; il doit donc vraiſemblablement être environné d'un air de cette conſtitution, parce qu'il ne produit aucune particule qui puiſſe infecter l'atmoſphere, ou au moins en contient-il bien peu ; & peut-être eſt-il

corrigé encore, par les émanations qui s'élevent continuellement des Fontaines minérales.

Les malades qui viennent à Spa, recouvrent l'appétit; cet effet ſenſible eſt ſans doute dû en partie à la bonté & à la ſalubrité de l'air qu'on y reſpire.

Arnaud de Ville-Neuve dit: Un air clair, ſubtil, pur, clarifié, ſubtiliſe & raréfie le ſang & les eſprits. Il rend le cœur gai, l'eſprit ſerein, & le corps léger, & il accélere la digeſtion dans tous les viſceres.

Un air épais, groſſier & orageux ſerre le cœur, trouble l'eſprit, appeſantit le corps, empêche ou retarde la digeſtion, de ſorte que les ſuperfluités, celles du moins

qui ſont vaporeuſes & fuligineuſes ne peuvent être diſſipées par l'action du corps, &c.

L'air ſain eſt d'une très-grande utilité ; l'air altéré & chargé d'exhalaiſons putrides, peut porter la corruption dans le ſang & les eſprits, & ſur-tout chez les perſonnes affligées de maladies, & dont le tempérament eſt diſpoſé à la putréfaction.

Rien n'eſt ſi utile aux malades, que l'exercice en plain air ſec & ſerein. Le même mouvement qu'on ſe donne à la maiſon, n'a pas le même avantage dans la cure des maladies de langueurs, ni rélativement à la conſervation de la ſanté. Lorſqu'on s'exerce en plein air, on

reſpire continuellement un air que l'inſpiration réitérée n'a point dépouillé de ſon principe vital. *Boerhaave* obſerve que ce principe eſt un puiſſant ſoutien de la vie & de la ſanté.

Après avoir indiqué les effets de l'air ſur le corps animal, un objet qui n'eſt pas moins intéreſſant, eſt la tranſpiration. Cette excrétion importante eſt deſtinée à débarraſſer la maſſe du ſang de ces particules ſubtiles, qu'un grand nombre de circulations rendent toujours âcres & nuiſibles : lorſqu'elle ſe ſupprime ou s'arrête, elle devient la ſource des plus grands maux, & une des cauſes des maux de nerfs. Suivant *Boerhaave*, la vigueur des fibres, des

vaiſſeaux & des viſceres, l'exercice du corps continué juſqu'au commencement d'une ſueur légere; l'uſage modéré des plaiſirs, la joie, &c. ſont les agents les plus propres à la rétablir; rien ne la facilite davantage que les frictions légeres & long-temps continuées. (*) La rougeur & la chaleur des parties qu'on frotte, prouvent que le mouvement eſt augmenté dans les vaiſſeaux de la

(*) Il y a une ſorte de frictions orientale; la voici : on eſt couché ſur un ſopha, & celui qui eſt chargé de l'opération, vous pêtrit tous les membres les uns après les autres, comme ſi c'étoit de la pâte; il en tire enſuite toutes les extrêmités, ſans occaſionner de douleurs, mais avec aſſez de force pour faire craquer toutes les jointures des poignets, des genoux, & même du col. Dans les colonies de l'Amérique, quand on a bien baigné les enfants dans l'eau froide, on les traite à peu près de même, & on en voit peu de contrefaits.

peau, que les matieres croupiſſantes épaiſſes & compactes, ſe réſolvent & déviennent fluides : les frictions peuvent ſuppléer à l'exercice; on ne ſauroit trop les récommander.

Les frictions & les bains étoient anciennement du plus grand uſage; on en obtenoit des ſuccès ineſpérés, dans la cure des maladies. Balancerions-nous à ſuivre la doctrine d'*Hypocrate*, de *Galien*, & des Anciens ſur ce point? Une tranſpiration abondante eſt le thermometre des forces de la nature & de la ſanté du corps. Un homme robuſte tranſpire le ſuperflu de ſes aliments; celui qui l'a moins, le perd par les urines, & le ſujet foible change

tout en corruption, dit *Sanctorius*: c'eſt qu'alors chaque choſe ſuit ſa propre nature.

C'eſt dans le calme de la circulation que la tranſpiration ſe fait le mieux : il en eſt de même de toutes les ſecrétions ; l'agitation violente, les alkalis volatils, ou autres irritants & incendiaires, en deſſéchant & brûlant la peau, ſuſpendent ou ſuppriment tout-à-fait la tranſpiration.

Sanctorius dit, que ſi la ſuppreſſion, la diminution de la tranſpiration, n'eſt compenſée par d'autres excrétions, on eſt menacé de putréfaction & de fievres malignes, &c.

Le ſommeil doux & paiſible de 5 juſqu'à 7 heures, favoriſe la tranſ-

piration, & rend par-là le corps léger. Les grandes agitations, & l'excès du ſommeil empêchent cette heureuſe excrétion, & rendent le corps peſant.

Quand on s'apperçoit de la dimunition de la tranſpiration, on doit ſe promener le matin à jeun; mais il ne faut pas que le mouvement qu'on ſe donne pour tranſpirer, ſoit trop violent: les deux extrêmes ſont nuiſibles. La tranſpiration ſe ſupprime facilement, par les vapeurs que l'air rend à la terre le ſoir & pendant la nuit, & encore par l'humidité de l'atmoſphere; on peut en diminuer le danger, en s'habillant d'étoffes de laine, qui abſorbent une partie de cette humidité.

On obſerve que la meilleure preuve qu'on puiſſe avoir d'une bonne tranſpiration, c'eſt la dureté & la légéreté des excréments; l'un & l'autre ſont les effets de l'exercice du corps. Autant la tranſpiration eſt ſalutaire, pour conſerver l'intégrité des forces du corps, autant les ſueurs longues & abondantes laſſent & affoibliſſent; ſuivant *Boerhaave*, elles arrivent toujours, & néceſſairement, aux gens foibles.

Les ſueurs nuiſent particuliérement dans les maladies de langueur; elles annoncent la décompoſition du ſang. Il n'y a que dans les maladies aiguës où les ſueurs critiques deviennent ſalutaires,

parce que la matiere morbifique s'échappe avec elles.

Hypocrate dit qu'il y a maladie lorſqu'il y a ſueur; elle indique toujours une condition non naturelle dans le ſang. *Galien* a dit avant *Sanctorius*, que pour être long-temps jeune, il ne falloit pas ſuer.

Hypocrate dit qu'il y a autant de cauſes externes de ſanté & de maladies qu'il y a de choſes hors l'homme, capables d'agir ſur lui, qu'il y a de variétés dans ſa conduite, & d'événements dans le cours de la vie.

L'air, les aliments dont nous nous nourriſſons, les paſſions qui nous agitent, le ſommeil, les veilles

& l'exercice du corps, nous entretiennent en ſanté, ou nous rendent malades. La rencontre des corps étrangers, les viciſſitudes de l'air par rapport au froid, au chaud, au ſec, à l'humide, ſont donc encore des cauſes qui nous réparent, ou qui nous affectent ſuivant la poſition dans laquelle nous nous trouvons.

Il n'eſt pas au pouvoir de l'homme de ſe préſerver de tous les accidents fortuits de la vie; il peut ſeulement éviter ceux qui dépendent de lui: & dans le nombre immenſe de ceux-ci, l'attention, l'expérience, l'obſervation & la bonne volonté peuvent l'éclairer ſuffiſamment pour en écarter le danger.

Il faut ſe roidir & ſe méfier des apparences fauſſes & trompeuſes, qui ſe préſentent toujours ſous l'aſpect le plus ſéduiſant, & qui nous précipitent dans la langueur ſans nous en appercevoir. L'homme foible doit ſe rappeller, que ſans des privations faites à propos, il ne peut ſe conſerver en ſanté, ni le valétudinaire ſe guérir de ſes maux. Il eſt, dans chaque individu, un point où il faut abſolument s'arrêter, ſi l'on veut prévenir les accidents.

Les écueils ſont nombreux; j'en ai indiqué la plupart; il eſt poſſible de s'en garantir.

Les erreurs, les vices de notre organiſation, ou les malheurs, nous ont jettés dans l'abattement & un

abyme de maux ; les reſſources que j'ai propoſées, puiſées dans la nature, ſont aſſez puiſſantes pour nous en relever, ſi l'on joint à leur uſage la nourriture la plus ſimple. Le régime particulier eſt décrit dans les meilleurs Auteurs ; je ne ferai mention que de deux, qui conviennent au tempérament ſec & au tempérament cachétique.

Le premier, qui eſt deſſéché, a beſoin d'une diete humectante, mais aſſez ſucculente : la chair des jeunes animaux, (*) les herbes potageres, qui

(*) On obſerve que la chair des jeunes animaux tend moins à s'alkaliſer ; leurs fibres d'ailleurs n'ont point encore acquis leur accroiſſement ; leur lien en étant plus lâche, leur déſunion en eſt plus aiſée, & la digeſtion s'en fait plus facilement.

qui abondent en mucilage doux, les racines ſucrées, tous les fruits bien mûrs, ſavonneux, avec un peu de ſucre, ſont merveilleux pour fondre & diviſer les humeurs, ſans tumulte; le lait peut auſſi convenir quelquefois; c'eſt une nourriture ſaine & reſtaurante pour un eſtomac foible, hors d'état de ſubir les frottements indiſpenſables à la bonne digeſtion.

On ne doit point négliger d'obſerver la proportion dans le mêlange des viandes & des végétaux; car ſi les viandes prédominent, le réſidu tournera en putréfaction; ſi ce ſont les végétaux, il en réſultera des aigreurs. Les malades ne devroient point avoir des heures fixées pour leurs repas; ils fe-

roient ſagement de les partager en pluſieurs. Outre l'avantage de ne point riſquer de ſurcharger l'eſtomac, il y en a un autre bien eſſentiel : les ſucs vieillis acquierent de l'acrimonie, qui agace & cauſe des ſpaſmes, des anxiétés, &c. Le renouvellement continuel d'un nouveau chyle, eſt bien plus propre à adoucir toutes les âcretés.

Dans cette conſtitution ſeche il faut éviter toutes les liqueurs ſpiritueuſes ; la boiſſon doit être de l'eau pure, bien fraîche, à la glace même, en petite quantité, & jamais trop abondante pour altérer la force des pouvoirs digeſtifs.

On dégraiſſera bien les viandes, & on les fera cuire lentement dans

leur propre jus ; on apprêtera les légumes au ſimple bouillon.

La ſeconde conſtitution dont je dois parler, eſt le tempérament lâche, abreuvé & ſpongieux, dont les filets nerveux ſont trop écartés & le ſang en partie diſſout. Elle exige l'uſage modéré des liqueurs fermentées, du rôti, des viandes grillées, (*) de peu de ragoûts, qu'il faut épicer légérement, & de tout ce qui rechauffe, deſſeche & rapproche la fibre lentement, par degrés, & qui la fortifie. Tout ce qui relâche & affoiblit, doit être

(*) *Sanctorius* a obſervé que la chair de mouton ſe digéroit mieux, & augmentoit conſéquemment la tranſpiration d'un troiſieme de plus que les autres : que celle de cochon & toutes les matieres graſſes la diminuoient d'un troiſieme.

banni comme des agents qui accélerent la fonte, & détruiſent entiérement ce qui reſte de cohérence entre les parties dont ſont formées nos humeurs.

Voilà les avis que j'ai cru devoir donner aux perſonnnes qui peuvent en avoir beſoin : tant mieux pour ceux qui s'en accommoderont ; tant pis pour ceux à qui ma brochure déplairoit.

J'ai parcouru rapidement & ſuperficiellement ce champ ; il eſt trop vaſte pour en atteindre les limites & en ſaiſir tous les objets. Je n'ai rien dit de nouveau : *nihil novi ſub Cœlo.* Mais tout ce qui eſt marqué au coin de la raiſon, ne vieillit jamais.

FIN.

ERRATA.

Page 8, *ligne* 8, brillent, *lisez* brille.
29, *ligne* 14, ſes, *lisez* les.
32, *ligne* 16, lui, *lisez* leur.
38, *ligne* 5, joncée, *lisez* jonchée.
43, *ligne* 19, qui, *lisez* que.
80, *ligne* 11, riviere, *lisez* Riviere.
90, *ligne* 6, Tonnellet, *lis.* Tonnelet.